

*Мокрова Ангелина Александровна,  
студентка 3 курса группы ППД-16-1, НГПУ им. К. Минина*

## ОПЫТ ГНЕВА

**Аннотация:** Данная статья повествует об эмоции, которую испытывали все, хотя бы раз в жизни. Ее название известно – гнев. Самая опасная эмоция среди всех других. Опасна она потому, что из-за неё люди способны причинить вред, причем как моральный, так и физический, другому человеку. В данной статье широко описаны причины возникновения гнева, виды гнева, внутренние ощущения и внешние выражения на лице и теле человека, испытывающего гнев.

**Ключевые слова:** эмоция, гнев, опасная эмоция, моральный и физический вред, внутренние ощущения, внешние выражения.

**Abstract:** This article tells about the emotions experienced by everyone, at least once in their lives. Its name is known – anger. The most dangerous emotion of all. It is dangerous because of it people are able to cause harm, both moral and physical, to another person. This article describes the causes of anger, types of anger, internal feelings and external expressions on the face and body of a person experiencing anger.

**Key words:** emotion, anger, dangerous emotion, moral and physical harm, internal feelings, external expressions.

Гнев (злость) – это самая опасная эмоция. Чаще всего люди, испытывающие гнев, причиняют вред другим. Часть опыта переживания гнева – это риск потерять контроль.

Ученые-психологи изучают эту эмоцию следующим образом. Для того чтобы разозлить детей и вызвать у них гнев, они применяют силу, а если быть точнее, удерживают их руки так, чтобы дети не могли ими свободно пользоваться. Данный способ работает и в реальной жизни. Ведь частая причина гнева людей – создание препятствий тому, что они хотят делать. Если вмешательство не случайное или вынужденное, если человек, мешающий другому, специально решил создать ему эти помехи, то гнев у человека, на которого «нападают» может стать более сильным. Также гнев может вызвать разочарование в чем угодно, даже в неодушевленном предмете [1].

Рассмотрим все причины возникающего гнева. Первой причиной является фрустрация, то есть нервное истощение человека, вызванное разными помехами и препятствиями и мешающее достижению цели. Тем более, если вы считаете, что человек, мешающий вам, действовал несправедливо по отношению к вам или просто назло, тогда ваш гнев будет более сильным. Вероятнее всего, ваши действия в состоянии гнева, возникшего по этой причине, будут направляться на то, чтобы удалить препятствия посредством физической или вербальной атаки. Естественно, фрустрация может подействовать на вас сильнее, и тогда все ваши усилия будут бессмысленными. Но гнев всё равно может сохраняться, возможно, вы направите его на человека — будете его проклинать, ругать, бить и так далее. Вы также можете проявлять свой гнев к этому человеку, ругая его на расстоянии, или направлять свой гнев на более безопасную и удобную мишень для вас, – так называемого козла отпущения [2].

Вторая причина гнева – это физическая угроза. Если вам угрожают и (или) наносят физический вред, вы можете напасть на своего противника, предупредить либо запугать его, или же просто-напросто убежать.

Третьей причиной гнева могут быть ощущения нанесения вам морального, а не физического вреда. Например, оскорбление, отказ или неуважение в ваш адрес способны вызвать у вас гнев. Причём, чем больше вы привязаны к человеку, наносящему вам моральный ущерб, тем сильнее вы

переживаете боль и гнев от его поступков. Если вас обижает человек, с которым вы близки и о котором вы заботитесь, то, скорее всего, вы почувствуете печаль или печаль вместе с гневом. Бывает так, что вы настолько любите человека, причиняющего вам боль и страдание, или вы просто на всего не можете разозлиться на него, вы начинаете искать причины его действий в своих поступках, и потом вместо гнева будете испытывать чувство вины. Проще говоря, вы будете испытывать гнев к себе, а не к тому, кто причинил вам душевную боль [2].

Четвертой причиной гнева являются действия человека, которые противоречат вашим моральным ценностям. Человек, который не соответствует вашим ожиданиям, также может вызвать у вас гнев [2].

Разочарование тем, как поступал человек, тоже может вызвать наш гнев, особенно если к этому человеку мы привязаны. Как ни странно, мы можем злиться с большей силой на тех, кого мы больше всего любим, но именно эти люди могут причинить нам очень сильное душевное страдание. В романтических отношениях люди часто фантазируют о своем возлюбленном и могут испытывать гнев, когда этот человек не соответствует придуманному ими же идеалу. Другая причина заключается в том, что эти люди, к которым мы так привязаны, кого мы любим и о ком заботимся, хорошо знают нас, а значит, знают все наши страхи и слабости и, что ещё более важно, знают, как нас задеть больнее всего [1].

Также любого человека может разозлить направленный на него гнев другого человека. Некоторые люди привыкли отвечать гневом на гнев. Если по вашей оценке гнев человека, направленный на вас, является неоправданным или вообще нет очевидной причины для гнева, то такая взаимность может проявляться еще сильнее. Проще говоря, направленный на вас гнев, который, по вашему мнению, не является справедливым, а для другого человека является, может вызвать у вас сильный ответный гнев [2].

В момент переживания гнева у человека могут возникнуть определенные ощущения, а именно:

1. повышение артериального давления;
2. покраснение лица;
3. заметное проступание вен на лбу и шее;
4. изменение частоты дыхания;
5. выпрямление тела;
6. напряжение мышц (может быть легкое движение вперед в сторону обидчика).

В сильном гневе человеку сложно оставаться неподвижным — вероятность нанесения удара в направлении обидчика, безусловно, есть. Но это вовсе не обязательный признак гнева, так как гнев не всегда сопровождается нападением и дракой. Разгневанный человек может только сдержанно говорить какие-либо гадости или громко кричать их или вовсе показывать своё самообладание и не демонстрировать свой гнев ни словами, ни голосом, ни жестами. Есть такие люди, которые прячут гнев внутри себя, а в адрес человека, спровоцировавшего гнев, просто отшучиваются [2].

Гнев бывает разный — от слабого раздражения до ярости или бешенства. Гнев может быть нарастающим, начинаться со слабого раздражения, а затем потихоньку усиливаться либо может возникать неожиданно и выражаться максимально сильно. Люди делятся по тому, с какой скоростью у них возникает гнев. Одни люди моментально раздражаются и у них возникают приступы гнева. Другие же могут выражать лишь раздражение: какой бы ни была провокация, они никогда не впадут в настоящий гнев. Также люди различаются по времени испытываемого гнева после исчезновения раздражителя. Есть те, кто быстро перестают испытывать гнев, а есть те, у кого из-за их характера, чувство гнева сохраняется еще очень долго. Обычно таким людям требуется несколько часов, чтобы прийти в себя и почувствовать спокойствие [2].

Некоторые люди получают большое удовольствие от гнева, они даже наслаждаются атмосферой конфликта. Конечно, почти все люди испытывают ощущение облегчения после гнева. Бывают такие люди, которые чувствуют недовольство собой, если испытывают гнев. Другие могут попросту бояться

испытывать гнев, но если этого не удалось избежать, то они расстраиваются, становятся печальными и пристыженными [2].

Каждый человек, скорее всего, видел лицо человека со сведенными и опущенными бровями. Данное лицо может иметь любое из этих выражений:

- Человек разозлился, но пытается контролировать или устранить любое проявление гнева.

- Человек немного раздражен или его гнев находится на начальном этапе выражения.

- Человек просто находится в серьезном настроении.

Как же всё-таки определить гнев? Гнев проявляется во всех трех областях лица.

- Брови опускаются и сводятся.

- Между бровями возникают вертикальные морщины.

- Нижние веки напрягаются, они могут приподняться или не приподняться.

- Верхние веки напрягаются, они могут опуститься в результате опускания бровей.

- Глаза глядят пристально и могут слегка выкатиться наружу.

- Губы могут находиться в двух основных состояниях: плотно сжиматься, уголки губ выглядят прямыми или опускаются вниз; либо губы могут раздвинуться (образуя прямоугольный рот) и напрячься – как при крике.

- Ноздри могут быть «вразлет», но этот признак не характерный для гнева.

- Выражение лица может быть неоднозначным, если гнев не проявляется во всех трех областях лица [2].

Особенность гнева состоит в том, что он сам порождает гнев и этот циклический процесс может развиваться еще сильнее. Для того чтобы спокойно реагировать на гнев людей, особенно на гнев неоправданный и высокомерный, нужно иметь ангельский характер, что естественно редко встретишь у людей в

нашем мире. Таким образом, нужно помнить об опасности этой эмоции, ведь гнев контролирует, гнев наказывает, гнев мстит.

### **Библиографический список:**

1. Пол Экман. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2010.
2. Экман П., Фризен У. Узнай лжеца по выражению лица. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.